
TERAPIA FAMILIAR BREVE EN ATENCIÓN PRIMARIA

AUTORES:

Jesús Navas Cutanda¹. Blanca Rovira Peña¹

⁽¹⁾ Centro de salud Tres Forques. Departamento de Hospital General. Valencia

PALABRAS CLAVE:

Brief Psychotherapy, Family, Problem Solving, Primary Care.

Fuente de financiación y/o potenciales conflictos de intereses:

No ha sido necesaria financiación.

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Persona para correspondencia:

Jesús Navas Cutanda

jesusnavasc@hotmail.com

Fecha remisión ficha: 23/06/2025

Objetivos:

1. Establecer la posibilidad de manejo de una herramienta de solución de problemas psicosociales en Atención Primaria.
2. Describir las bases de uso de dicha herramienta.
3. Difundir un protocolo de manejo de este tipo de problemas en Atención Primaria dirigido a personal médico y de enfermería.
- 4.

Introducción:

Terapia es el recurso profesional que ayuda a las personas a mejorar su salud mental y emocional, fomentando su bienestar y calidad de vida.

Perspectiva de las soluciones desde la Terapia Familiar Breve (TFB):

1. Hacer más de lo que ya funciona: *Pregunta del milagro, cambios pretratamiento y excepciones.*
2. Hacer lo contrario de lo que no funciona: *Giro de 180º e Interrumpir la pauta redundante*
- 3.

Objetivo primordial del Profesional de Atención Primaria (PAP):

- Iniciar un proceso de cambio de sentido en la resolución del problema.

En TFB la reducción de tiempo de terapia se logra: Confiando en el relato de los pacientes y formulando una intervención con la información obtenida.

Para el éxito de la intervención en TFB es esencial conocer el o los objetivos del paciente y de sus familiares.

El paciente y/o su familia deben escoger los objetivos terapéuticos. El PAP sugiere cómo pueden conseguir esos objetivos, ayuda a que resulten más fáciles de conseguir.

Preguntas que ayudan a explorar y concretar los objetivos

- ¿Qué quieres conseguir?
- ¿Cuál será la 1ª señal de que las cosas van por buen camino?
- Y cuando ya esté resuelto el problema que me cuentas:
- ¿En qué notarás que ya estás bien (que ya se ha resuelto)?
- ¿Qué cosas vas a poder volver a hacer?
- ¿Qué cosas harás de forma distinta a como las haces ahora?
- ¿En qué notaran los demás que ya estás bien (que ya se ha resuelto)?
- Si tú no le dijeras a nadie que ya estás bien... ¿Quién será la primera persona que se dará cuenta de que ha ocurrido el cambio? ¿Y luego?

Pregunta del milagro:

Tengo una pregunta curiosa, quizá inusual, una pregunta que requiere algo de imaginación... Supón... que esta noche estás durmiendo, sucede un milagro...Y, los problemas que te traen aquí se resuelven, ¡simplemente así! Y consigues lo que te propones... (lo que te preocupa ya lo has resuelto, el malestar que tienes ya ha desaparecido)". Pero esto ocurre mientras estas durmiendo así que no puedes saber lo que ha pasado... Una vez que te despiertes por la mañana:

- ¿Cómo descubrirías según pasa el día que ese milagro te ha ocurrido?
- ¿qué cosas diferentes podrás hacer?
- ¿cuáles te harán darte cuenta de que ha sucedido el milagro?
- ¿en qué notarán los demás que ha ocurrido el milagro?"
-

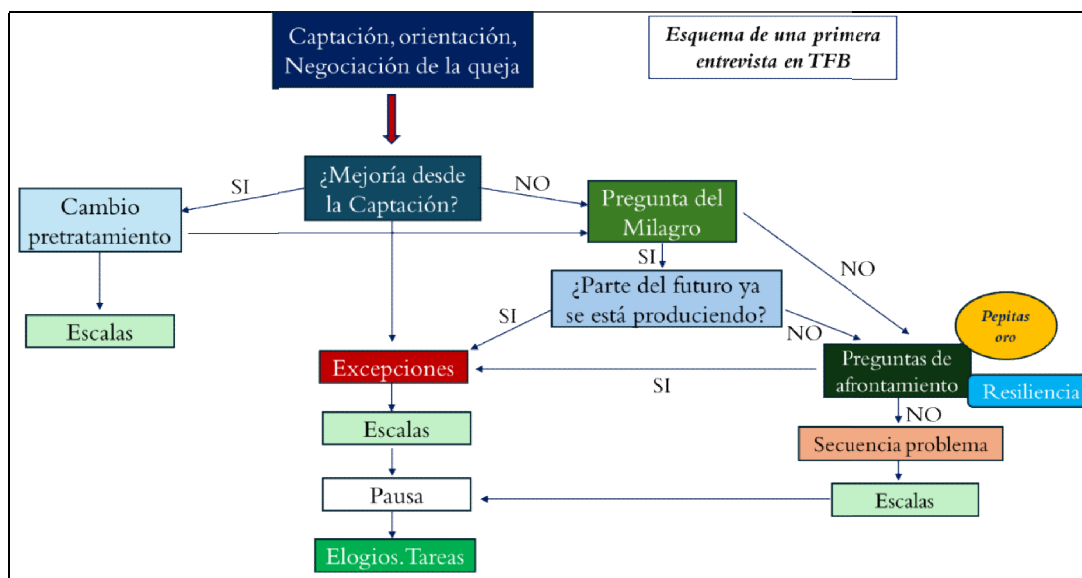
Cambio pretratamiento:

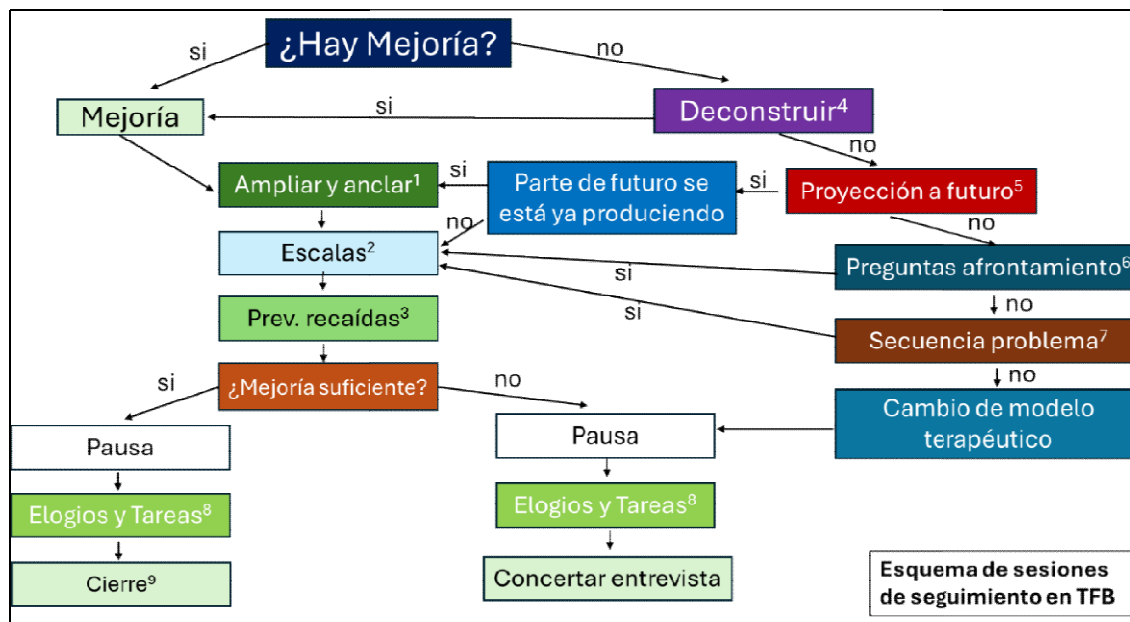
El cambio se está produciendo en la dirección adecuada antes de acudir a la cita.

Denominadores comunes:

El mayor cambio en la queja del paciente se consigue proponiéndole una solución que se oponga lo más posible al denominador común de las soluciones intentadas.

1. "El intento de **forzar** algo que sólo puede ocurrir de manera espontánea".
2. "El intento de **dominar** un acontecimiento temido aplazándolo".
3. "El intento de **llegar a un acuerdo** mediante oposición".
4. "El intento de **conseguir sumisión** a través de la libre aceptación".
5. "Confirmar las sospechas del acusador mediante la **autodefensa**".





BIBLIOGRAFÍA

1. Paul Walzawick. *El Lenguaje del cambio*. Herder 1980.
2. Paul Walzawick. Giorgio Nardone. *Terapia Breve estratégica. Pasos hacia un cambio de percepción de la realidad*. Editorial Paidós 2014.
3. Giorgio Nardone. *Psico-trampas, psico-soluciones*. Editorial Paidós 2014.
4. Mark Beyebach. *24 ideas para una psicoterapia breve (2ª ed.)* Herder 2014
5. Mark Beyebachy Marga Herrero de Vega. *200 tareas en terapia breve (2ª ed.): individual, familiar y de pareja*. Herder 2016